

**Sodbrennen – der fiese Rückfluss**

Manche Medikamente können Sodbrennen verursachen oder verstärken. Etwa Mittel gegen Bluthochdruck, Asthma oder Psychopharmaka mit angstlösender Wirkung sind ein möglicher Auslöser für den unangenehmen Rückfluss von Mageninhalt in die Speiseröhre. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) hin. Auch manche Schmerz- und Rheumamittel können Sodbrennen verursachen. Für einige Präparate gibt es nach Angaben der DGVS verträglichere Alternativen. *dpa*

**Schlapp und müde – saisonale Depression**

Wochenlang nur grauer Himmel. Das kann aufs Gemüt schlagen. Manche Menschen bilden sogar eine saisonale Depression aus, die in der Fachsprache Seasonal Affective Disorder (SAD) heißt. Energielosigkeit und verstärkte Müdigkeit am Tag können Anzeichen einer saisonalen Depression sein. Auch Heißhunger auf kohlenhydratreiche Nahrungsmittel und Gewichtszunahme sind typische Symptome für eine SAD, erläutert Christa Roth-Sackenheim vom Berufsverband Deutscher Psychiater (BVDP). Weitere Informationen über die Diagnose SAD gibt es auf der Website [www.psychiater-im-netz.org](http://www.psychiater-im-netz.org). *dpa*



Trübes Wetter hat Auswirkungen auf die Psyche. Foto: Fotolia/dubova

**Flüssige Medikamente – besser für Allergiker**

Die Arzneimittel im Notfallset eines Allergikers sollten am besten flüssig oder leicht auflösbar sein. Denn wenn der Hals durch eine allergische Reaktion zugeschwollen oder trocken ist, können Tabletten nicht mehr so einfach geschluckt werden. Darauf weist das Expertenforum Anaphylaxie hin, ein Zusammenschluss deutscher Allergie- und Anaphylaxieexperten. Das Notfallset für Allergiker besteht aus drei Arzneimitteln: einem Antihistaminikum, einem Kortisonpräparat sowie Adrenalin zum Selbstspritzen. *dpa*

**Wichtige Warnzeichen – Geschwollene Gelenke**

Weiche Schwellungen in den Gelenken können ein erstes Anzeichen für eine sogenannte rheumatoide Arthritis sein. Auch wenn der Körper besonders am Morgen lange steif ist und sich der Betroffene allgemein etwas krank fühlt, sind das mögliche Hinweise, erklärt die Apothekerkammer Niedersachsens. Die rheumatoide Arthritis ist eine chronische Erkrankung, die bisher nicht heil-, aber behandelbar ist. Wichtig dafür ist, dass sie möglichst früh diagnostiziert und therapiert wird: Denn ein Großteil der Schäden entsteht in den ersten zwei Jahren. *dpa*



An den Händen fallen Schwellungen schnell auf. Foto: Fotolia/Tatyana

# Wie man Gewohnheiten ändert

**Alternativen bei Rückenschmerzen: Die Alexander-Technik kann bei Verspannungen und Schmerzen helfen**

Von dpa-Mitarbeiterin **SABINE MEUTER**

Nicht immer sind Medikamente die erste Wahl, um Beschwerden wie Nervosität, Verspannungen oder Schmerzen loszuwerden. Es gibt auch natürliche Methoden, zum Beispiel die Alexander-Technik. Die häufigsten Fragen und Antworten zum Thema

**Woher stammt der Name Alexander-Technik?**

Begründer der Technik ist der australische Schauspieler Frederick Matthias Alexander (1869-1955). Er suchte Ende des 19. Jahrhunderts nach der Ursache für seine Stimmprobleme und entdeckte, wie er sich selbst bewusst und konstruktiv steuern konnte – und bekam nicht zuletzt seine Stimmprobleme in den Griff.

**Für wen eignet sich die Technik?**

Lange Zeit war die AT vor allem in Schauspieler- und Musikerkreisen geschätzt. Die Alexander-Technik eignet sich zur Prävention von zahlreichen Körperstörungen und Erkrankungen, die durch ungünstigen Einsatz des Bewegungssystems und durch chronische Stresssituationen hervorgerufen werden. Unter anderem Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden sowie Unruhe.

**Was wird dabei gemacht?**

Am Anfang werden oft einfache Alltagsaktivitäten beleuchtet. Dazu dienen Übungen zum Stehen und Sitzen. Auch Bewegungsabläufe wie Aufstehen und Hinsetzen, Gehen, Treppe steigen oder Tasche tragen werden unter die Lupe genommen. Der Alexander-Lehrer hilft dabei, sich sensibler wahrzunehmen sowie ungünstige Reaktions- oder Bewegungsmuster zu erkennen.

**Welche Schritte folgen dann?**

Im nächsten Schritt geht es darum, sich der Muster bewusst zu werden, die einen verspannen. Normalerweise empfindet jeder

seine Gewohnheiten als so normal, dass es nicht auffällt, wenn sich etwas in die falsche Richtung entwickelt. Im Alexander-Unterricht hilft der Lehrer, ungünstige Muster zu erkennen. Er nimmt Fehlhaltungen wie etwa permanent hochgezogene Schultern wahr, sagt Wehner. Auch ungünstige Denkgewohnheiten oder emotionale Reaktionsmuster wie Lampenfieber können Thema des AT-Unterrichts sein. Die Schüler lernen nun, ungünstige Reaktionsmuster durch bewusstes Stoppen zwischen Reiz und Reaktion zu durchbrechen. Die neue Ausrichtung wird in Form von Gedanken oder anschaulichen Vorstellungen initiiert. So kann etwa an den Nacken das Signal gesendet werden, beim Sitzen vor dem PC »lang und gelöst« zu sein. Oder man richtet sich mental darauf aus, offen und stabil in sich zu ruhen, wenn man einen Vortrag hält.

**Wie wird das aktiv umgesetzt?**

Eine gute mentale Ausrichtung ist die Grundlage für eine bessere Koordination innerhalb des Körpers. Durch die Kombination von Erkenntnis und Erfahrung wird ein persönlicher Lern- und Entwicklungsprozess in Gang gesetzt.

**Ist die Wirksamkeit der Technik wissenschaftlich erforscht?**

Es gibt eine britische Studie aus dem Jahr 2008, die der AT die höchste Wirksamkeit bei chronischen Rückenschmerzen im Vergleich mit Sport und Physiotherapie bescheinigt. Von den Krankenkassen wird die Behandlung allerdings nicht bezahlt.

**Wie hoch ist der Zeitaufwand bis zum Erfolg?**

Der Unterricht wird in Lektionen von 30 bis 50 Minuten erteilt. In der Regel erfolgt er in Einzelunterricht, die Kosten liegen in der Regel zwischen 40 und 80 Euro je Lektion. Für ein dauerhaftes und umfassendes Umsetzen in den Alltag sind je nach Voraussetzungen und Anforderungen etwa 15 bis 30 Lektionen empfehlenswert.



Die Alexander-Technik hilft dabei, ungünstige Reaktions- und Bewegungsmuster zu erkennen, die den Rückenschmerz auslösen. Foto: ATVD (3)

**Gut zu wissen: Die Alexandertechnik**

Die von **F. M. Alexander** konzipierte Alexander-Technik (AT) gilt als eine Methode ganzheitlicher Körperarbeit. **Belastende und ungünstige Gewohnheiten wie Fehlhaltungen oder**

**innere Anspannung werden bewusst gemacht und aufgelöst.** Dabei kommt dem ausbalancierten Verhältnis zwischen Kopf, Hals und Rumpf eine besondere Bedeutung zu: Denn das ist

entscheidend für eine freie und gelöste Steuerung all unserer Bewegungsabläufe. **Die AT ist als Selbsthilfemethode gedacht.** Nach einigen Stunden mit einem Lehrer kann sie jeder in allen

Situationen anwenden. **Weitere Informationen** gibt es beim Alexander Technik Verband Deutschland. (*dpa*) [www.atvd.de](http://www.atvd.de)

# Mit Händen oder Nadeln

**Ganzheitliche Heilmethoden: Ein Überblick über einige alternative Praktiken, die ebenfalls helfen können**

Viele Menschen, die unter Rückenschmerzen leiden, finden in Kombination mit der Schulmedizin auch bei alternative Behandlungsmethoden Linderung. Die Therapieangebote sind vielfältig, im Fokus steht meistens dasselbe Ziel: die Selbstheilungskräfte des Körpers zu mobilisieren.

**Craniosacrale Therapie**

Die Cranio-Sacral-Therapie (vom Lateinischen cranium: Schädel; sacral: das Kreuzbein – also auch »Schädel-Kreuzbein-Therapie«) hat sich aus der Osteopathie entwickelt. Bei diesem manuellen Verfahren werden im Bereich des Schädels, des Nackens, des Zungenbeins, des Thorax, der Wirbelsäule, des Kreuzbeins, des Zwerchfells, des Beckens und der Füße Handgriffe ausgeführt, die das Spannungsverhältnis im Körper beeinflussen sollen. Es wird davon ausgegangen, dass sich die rhythmischen Pulsationen der Gehirnrückenmarksflüssigkeit, der Liquor, der sogenannte Primäre Atemmechanismus auf die äußeren Gewebe und Knochen übertragen und ertasten lassen.



Die Akupunktur lindert den Schmerz in Schulter und Rücken. Foto: Fotolia/kreativwerden

Krankheiten und Blockaden stören das craniosacrale System und stören den Rhythmus. Der Therapeut löst diese Blockaden, die Selbstheilungskräfte können greifen. Oft stellt sich schon nach wenigen Sitzungen Linderung ein. Die gesetzliche Krankenkasse zahlt die Behandlung nicht, weil sie noch nicht hinreichend in Studien belegt werden konnte.

**Akupunktur**

Gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin strömt das sogenannte Qi, die Lebensenergie, durch unseren Körper. Wenn

Blockaden diesen Energiefluss behindern, lassen sie sich mit Hilfe von Nadeln auflösen. Bei Knie-, Schulter- oder Rückenschmerzen wird sie erfolgreich angewendet. In einer wissenschaftlichen Studie konnte gezeigt werden, dass Patienten nach etwa zehn Sitzungen weniger Rückenschmerzen hatten. Der Stich der Nadel überdeckt den ursprünglichen Schmerzreiz, um die Einstichstelle schüttet der Körper lindernde Substanzen aus. Erklären lässt sich die Wirkung vielleicht auch damit, dass die Akupunktur die Durchblutung verbessert. Akupunktur kann ei-

nen kranken Rücken nicht heilen, wohl aber die Schmerzen lindern.

**Progressive Muskelrelaxation**

Häufig sind Verspannungen die Ursache, wenn das Kreuzschmerz. Hier setzt die Progressive Muskelrelaxation an. Das von Edmund Jacobson entwickelte Verfahren trainiert die willentliche An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen. Damit soll die tiefe Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden. Die größten Erfolge erzielt die Technik bislang in Kombination mit einer Verhaltenstherapie bei der Behandlung von Angst- und Spannungszuständen und den dazugehörigen körperlichen Symptomen. Studien lassen zudem vermuten, dass die Wirksamkeit höher ist, wenn die Patienten der Therapie positiv gegenüberstehen. Außerdem schlägt die PME oder PMR genannte Methode bei leichten Symptomen besser an als bei schweren. PME wird inzwischen bereits in Kursen an Volkshochschulen gelehrt und die Übungen sind gut in den Alltag integrierbar. *Nelly Bär*

# Wenn die Beine nicht aufhören zu zappeln

**Restless-Legs-Syndrom: Bewegung schafft Ruhe**

Wenn man es sich abends ins Bett kuschelt, entspannt sich der Körper in der Regel. Bei rund zehn Prozent der Bevölkerung ist das aber anders: Sobald sie sich ausruhen, bekommen sie Gefühlsstörungen in den Beinen und spüren einen unnatürlichen Bewegungsdrang. »Das Beschwerdebild, unter dem die Betroffenen leiden, nennt man Restless Legs Syndrom, was so viel wie Syndrom der unruhigen Beine heißt«, erklärt Lilo Habersack. Die Münchnerin ist Vorsitzende der Deutschen Restless Legs Vereinigung.

RLS ein relativ häufiges Krankheitsbild, das bereits vor über 300 Jahren erstmals beschrieben wurde, erklärt sie. Die Symptome sind recht prägnant. Die Betroffenen leiden unter Missempfindungen in den Beinen und selten auch in den Armen. Sie sind neurologischer Art, treten stets in körperlicher Ruhe und vor allem in den Abend- und Nachtstunden auf. »Meist ist von einem Unruhegefühl die Rede, wobei einige es als Kribbeln oder Zucken empfinden, während andere etwa von Ziehen, Jucken oder Brennen sprechen«, sagt Habersack. Bewegungsdrang gehört auch zu den Symptomen, denn die Beschwerden lassen sich durch Bewegung lindern.

Daneben seien bei Betroffenen oft Beinbewegungen in regelmäßigen Abständen zu beobachten, sagt Werner Cassel vom Schlafmedizinischen Zentrum Marburg. »Das sind unwillkürliche Zuckungen, die alle 20 bis 40 Sekunden auftreten. Da vor allem im Schlaf passiert, wissen die Betroffenen oft gar nichts davon.« Jede Zuckung führt aber zu einer kleinen Weckreaktion (Arousal), die den Schlaf stört.

Anfangs fallen die Symptome tendenziell leicht aus und treten in Schüben auf. Im Großteil der Fälle nehmen die Beschwerden dann im Laufe der Zeit an Intensität zu, erklärt Wolfgang Oertel von der Deutschen Gesellschaft für Neurologie. Das bedeutet nicht nur einen hohen Leidensdruck, es kann auch gefährlich werden. Denn die unruhigen Beine verursachen oft starke Schlafstörungen. »Bei Schlafmangel kann der Organismus sich nicht ausreichend regenerieren, was auch zu Depressionen führen und das Immunsystem schwächen kann«, sagt Cassel.

Anlaufstelle beim Verdacht auf RLS ist ein Neurologe oder Schlafmediziner. Nach aktuellem Forschungsstand entsteht RLS durch eine Störung in der Übertragung gewisser Botenstoffe insbesondere des Dopamins – im Gehirn und Rückenmark. »Diese kann genetisch bedingt sein oder durch Faktoren wie einen Eisenmangel, Nierenfunktionsstörungen oder Medikamente wie Antidepressiva ausgelöst werden«, sagt Claudia Trenkwalder, Chefärztin der neurologischen Paracelsus-Elena-Klinik in Kassel.

Liegt eine externe Ursache vor und die unruhigen Beine werden etwa durch Medikamente ausgelöst, verschwindet RLS wieder, sobald man den Faktor ausschaltet. Ansonsten kann man nur symptomatisch behandeln. Möglich ist das durch Massagen oder kalte Fußbäder und bestimmte Bewegungsübungen. Manchmal müssen Betroffene auch eine Medikamententherapie erwägen. Mitunter bewirkt sie, dass der Körper wieder dann entspannt, wenn der Kopf das möchte. *dpa*



Selbst im Schlaf können die Beine nicht entspannen. Foto: Fotolia/Africa Studio